蛋白質的來源

（肅肅）

蛋白質入了人體後。循環全體的各項組織中。能助各組織發榮滋長。故蛋白質實是人們最不可缺少的。今把蛋白質的來源寫在下面。

▲動物性蛋白質　從各種動物的肉類中吸取。像牛肉豬肉羊肉魚肉等。都富有蛋白質的。

▲植物性蛋白質　從各種植物中吸取。像穀類豆類等。都富有蛋白質的。別類及米糖中的蛋白質。尤較白米白麵等來得豐富。可是常人都拿來喂飼畜牲。很可惜呢。

服藥忌品

本報二一二期中。載有服藥常識一則。頗具卓見。有益病家。實非淺鮮。但尚有服藥應忌之品。惟未道及。今特將鄙人所知者。列諸於左。以作續貂云爾。凡服甘草。（忌豬肉，菘菜，海菜。）黃連。胡黃連。（忌豬肉冷水）蒼耳。（忌豬肉馬肉米泔）桔梗。烏梅。（忌豬肉）仙茅。（忌牛肉牛乳）半夏菖蒲。（忌羊肉羊血飴糖）牛膝。（忌牛肉）陽起石。雲母。鐘乳。赤砂。礬石。（並忌羊肉）商陸。（忌犬肉）丹砂。空清。輕粉。（並忌一切血）吳茱萸。（豬心。豬肉）地黃。何首烏（忌一切血。葱蒜。蘿蔔。補骨脂。（忌豬血。芸苔）細辛。藜蘆。（忌狸肉。生菜。）荊芥。忌驢肉。反河豚。一切無鱗魚蟹）紫蘇。天門冬丹砂。龍骨。（鯉魚）巴豆。（忌野豬肉。菰筍。蘆筍。醬豉。冷水）蒼朮，白朮。（忌雀肉。青魚。菘菜。桃李。）薄荷。（忌鱉肉）麥門冬。（忌鯽魚。）常山。（忌生葱。生菜。）附子。烏頭。天雄。（忌豉汁。稷米）牡丹。（忌蒜。胡荽。）厚朴。芝麻。忌炒豆。）鱉甲。（忌莧菜。）威靈仙。土茯苓。（忌麵湯。茶。）當歸。（忌濕麵）丹參。茯神。（忌醋及一切酸）蒜有不可雜食肥豬。犬肉。油膩羹。及多食生蒜。胡荽。生葱。腥臊陳臭。滑滯之物。見死尸。產婦。淹穢等事。）

（主公）（戊等獎）

冲晒放大常識

攝影之後雖露光準確。若冲晒不愼則前功俱廢。本部對於冲晒放大研究有素。認眞謹愼。精美滿意。取價特廉（晒印冲洗免費）二寸每張四分。三寸五分。四寸七分。放大五寸僅二角五分六十二寸一元。念四寸僅二元。且晒印照片。概用最上等紙 Velox 故成績特別優美。永不發黃。本埠冲晒一律小洋外。會員享有九五折。放大則九折隨加放大能增加攝影優美之點。一試便知。外埠冲晒放大尤爲歡迎。備有詳章及精美封袋。函索即贈南京路五十六號本會冲晒部啓

奉養老人法

（扶持）扶持老者。卑幼之義務也。年老其視力及筋骨諸器械。既已衰弱。精神智力亦消耗。與幼稚之時無異。譬如草木發於春。盛於夏。至秋霜凋落。則生意盡矣。人之勞心勞力的壯年。皆爲老計耳。既老則心不能自由。故主婦必加意扶持之。

（和順）老者心多偏執。蓋氣血衰。內都之思索不靈。往往拘一而不化。故與之語言。宜溫和柔順。稍逆其意。必致觸怒。怒則血液上升。頭暈痰厥。必生種種大病。年老之人。元氣既損。竟有由此而斃命者。況老人性似幼兒。偶遇失意之事。卽終日怏怏不樂。爲主婦者。必須隨時注意。不可使其失意也。

（閒靜）老者喜閒靜。或讀書。論古。或覽圖畫及小說。至世事多變端。舊交零落。及家庭間有意外擾亂之事。皆老人不願聞也。故兒童喧嘩聲。雞犬爭鬭聲。均不宜近於老者之側。爲主婦者。當時設法離之。俾不致引起其悶煩。庶憂愁少而快樂多矣。暮年之景象固當如是。

（歡聚）家人團坐。歡集一堂。顧而樂之。此者老人之志願也。世俗謂節力衰弱之人。但獨居一室。以爲其宜。豈知其氣息而不舒。卽爲疾病之媒介。迨有恙而治療之。已非容易。有看護之法者。雖不宜紛擾其心。亦不可寂寞其身。茶餘酒後。談笑而使之喜樂。以樂暮年。是在主婦。

（醫藥）調和醫藥。以婦女爲最宜。婦女天性柔順。愛情周至。於家人之未病者。可以預防之。既病者。可以維持保護之。夫最易致疾之原因。有二。或感觸寒氣。或食物不消化。苟不急治。則小病或成大病。然用藥過猛。施之於老年衰弱之人。其病必益大。甚或反促其死。是在主婦之用藥謹愼。而平時亦宜稍知藥性者也。（完）

（戊等獎）

買賣交換 代售租借 新舊攝影器

本會現新闢攝影交換部。專門買賣。交換。代售。租借新舊攝影器及各項攝影用品。現先行代售各種攝影器列後。顧客可以試用五日如不合意非可退回還洋。取佣極微。代登廣告不另收費。向本部接洽。■徵求舊攝影器■如願售者請（一）二寸福倫達攝影器f/6.8Heliar。鏡頭。雙快門。特長襞腔。三十五元（二）三寸攝影器f/6.8鏡頭附皮袋三腳架磨沙玻璃各一具硬暗匣三只廉售念元正。

上海攝影營業部啓　南京路五十六號

敬告投稿者　■歡迎加入

本報由全體全人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件（一）猥褻之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收（三）不切實用之稿件不收，未完之稿件不收（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕（六）願得「現金」者請先聲明，否則贈本報若干期爲酬，（七）稿上未蓋章者作却酬論，取酬須憑本館所發之「領酬券」。

投稿比賽▲現金爲獎▲每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行『投稿比賽』。以答愛護本報諸君。優勝稿件。於稿末註明『某等獎』。按期發表。

■獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。發表十日後。卽可憑券領取現金。以三月爲期。過限作爲却酬論。領獎應預先來函聲明。當將領酬印寄奉。

■加入比賽者須於稿末附詳細姓名住址並附章。否則作却獎論。

常識

胡適題

第二三二期

（民國十九年二月四日）

■每份售洋二分■

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目　每三日出一張本外埠六個月一元半全年二元半寄費在內國外定報照價加一元郵票代現洋計値

■廣告價目　每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

本報是社會之導師 青年之良友

本期要目

（一）習字捷徑
（二）火爐用煤節省法
（三）人生日常生活標準規程
（四）經濟獨立和女子職業
（五）女性的懦弱點
（六）蛋白質的來源
（七）服藥忌品
（八）奉養老人法

今天起

廢歷新年過了。普通人士。在一度狂歡了後。到今天又須振作精神。繼續以前工作。努力前進！

■今天起。執政的應該宏籌碩劃。軍政刷新。謀國安民寧。

■今天起。農人應該專心懇植。採用新法。使生產加增。年歲豐收。

■今天起。工人孜孜工作。日新月異。使制抵舶來。爲國爭光。

■今天起。商人經營業務。持籌握算。中外通商。求國際上貿易的榮譽。

■今天起。本報也加意奮進。努力改良。使讀者交相稱譽。爲報界的異軍。（編者）

讀此　習字捷徑　能成大書家

■習字捷徑　書法觀瞻所繫。故須加以研究。不容或緩。證之。古今書家。得享盛名。足見書法爲用之廣且博也。爲特將余對書法之心得。告諸讀者。

時間　吾人每日習大小楷書。須黎明卽起。在盥畢後。因此時空氣充足。腦筋亦可靈敏。故可專心習字。則上進亦速。否則。心不在意。獲益無多。故習字必在早晨也。

地點　習字地點。須擇清靜爲宜。尤須光線充足。空氣流通。精神亦可爲之一振。設伏處暗室。非特有傷目光。且極不宜。

用具　習字之前。預備筆墨紙硯帖等。帖與筆紙。須先選擇。大字帖須大方正體。小字帖清秀端正。筆須羊毫。紙用一種厚元書紙爲宜。則初學者正楷帖爲合格。行書草書。以論程度而更易之。

姿勢　開始習字。身體與頭同時正直挺坐。兩臂須平。兩目直視帖內字。執筆正直。抱有精神飽滿之姿態。而後則所寫之字。必清楚端正。此卽習字之基礎。否則。對字毫無效力。而可貴之光陰。亦因此消耗矣。

習時　將落筆時。先與帖內字體上下地位。以及筆劃粗細。均須研究一過。方可落筆。倘所寫字與帖內字有不符處。仍可對準帖字復寫之。迨滿意始止。至於字數不必規定幾頁。古語云。「字不在多。宜在精」。卽此意義也。故僅在習時專心而已。能在無論其大小楷書有始有終。專心一志。成績佳。則將來字之書法。必斐然可觀矣。

（戊等獎）

燈的小常識

（方善澤）

電燈泡內之白金絲，如損斷不能發光者。可卸下。輕輕搖之。與他線接合。卽能重燃。與不損無異。

。玻璃洋燈頂口上之銅圈。落下時。可用明礬溶之膠之卽牢。

■　■　■

警告零購

本期所用之橘黃色彩紙。係本報直接向瑞典定購者。爲他報所不敢用。因每令須十二元（較昂三倍）。直接定戶可以常川接到此種優等紙張。零售處則時有「時無」。所以稍以維持血本也。定閱從速。

民國十九年二月四日　常識三日刊　本報自民國十六年創刊

火爐用煤節省法（瘦公）

燒煤禦寒。而用火爐者。較覺日燒木炭爲節省。然以上海中國式之樓房均不甚大。雖極小之火爐若終日火氣太旺。不但暖氣太過。對於用煤。亦太不經濟。茲有一法。生火極易。室中溫度又可適宜。經費又可節省。特告讀者。

（一）早間升火。須用烟煤。用烟煤易著。而價廉。每噸最高價約十九元之譜。此種煤性最大。升火時可用舊報紙數張。少加毛柴數根。當時即著。至後如欲火力強大。仍加烟煤一爐足矣。再加白煤或煤球均可。此項辦法。又省事。又經濟。若加用烟煤。火氣太旺。室中熱氣亦太大。又須謹慎矣。

（二）白煤價昂。好者須三十六元一噸。次者亦須二十八元。然次者內含石頭太多。早間升火費柴。仍不易著。用煤球升火。尤爲不易。

（三）煤球每担一元約九十斤。以一火爐計之。試行前法。每冬三個月。有烟煤一噸三分之一。再加白煤半噸。或不用白煤。而用煤球。約十五六担足矣。總計每一火爐。三月之費。約在二十五元左右。倘家室小者用五六元之小火爐。則二十元煤。已可敷用矣。（戊等獎）

◉飲食注意

將近腐爛的獸肉。顏色暗紅。表面濕潤。且失去彈性。用手指加壓。就有壓痕。

將近腐爛的魚。鰓部失去鮮紅色。食後就要中毒。輕則頭痛暈眩。重則大發吐瀉。可以致命。

蕈菌類往往有毒。除常用的幾種外。其餘野生的。切不可亂食。

水是人生最重要的飲料。和健康大有關係。旅行和卜居的時候。都要注意。清潔之水。無色透明。內地的河水江水。都很不潔。往往爲霍亂傷寒的媒介。沒有自來水的地方。還是用井水好。但是太近廁所或其他不潔場所的井。或是太淺的井。水中都含有許多不潔物和病源微生物。也不易飲用。開井最好用水管通到地下的深部。以免水中夾雜不潔的物質。沒有好水的地方。要將水濾過沸滾。才好飲用。飲生水。最危險。

此外蔬菜上面時常附着的鉤蟲卵或條蟲卵。牛肉猪肉和魚蝦貝內的內部。也時常包藏着縧蟲或二口蟲的幼蟲。所以這些食品都不宜生吃。我國熟食的習慣。却是很合衛生的。（戊等獎）

■　■　■

■人生日常生活標準規程■

程序	節目	時間
呼吸	花園山林郊野魚池	七時至八時半
早餐	柿乾米粥麵餅牛奶	八時三刻至九時
閱報		九時至十時
技擊	軍操技擊	十時至十一時
讀書	國文英文修身理科	十一時至十二時半
午膳	牛肉荳腐鮮魚	十二時半至一時
交際	訪友赴約書函	一時至二時
運動	足球跳高踢毽	二時至三時
讀書	地理歷史理科	三時至四時
實習	手工繪畫習字	四時至六時
晚膳	白飯雞蛋蔬菜	六時至六時半
娛樂	音樂唱歌圍棋	六時半至七時半
休息	沐浴洗衣	七時半至八時
日記		八時至八時半
就寢		九時

■作者按。上表爲錄諸吾友黃君者。自實行此有程序之生活後。體魄日強。獲益殊富。爰錄諸常識。願當斯大地春回之候。以斯作座右銘而力行之。（文生）

乘電車應該注意的一件小事（我見）

前天我有事到靜安寺。在電車下站的時候。某君因爲拿買好的車票。以爲到站。所以便丟掉了。豈知狡猾的查票員。他不到車上來查。反立在車門口。在下車的時候。查閱搭客手中有無票子。這時的某君既預先丟掉了。當然沒有車票。所以查票者。向他索閱的時候。囘說巳買過丟去。查票的。當然不信。便發生了二疑點。（一）是認實票的舞弊。（二）認搭客揩油。伴同上車找尋原票。試想區區片紙。那裏找得氣到。於是祇好自認霉補票了事。所以在乘電車。沒有到站。和未離車的時候。千萬拿車票輕意棄去。補票事小。扰擱時間。有失顏面。倒有些不值得呢？（戊等獎）

辦事疲憊　精神不振

■原因　■治法

此種情形。無人不有。原因大致爲（一）遺精滑精之後（二）抽煙將斷或初絕（三）房事之後（四）操勞過度（五）身體虛弱。醫治之法不外補養。在未復原前應稍得藥力之助。惟切勿購市上提精藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事徒損金錢。余素有此病。日前承同事薛脊先之介紹。至南京路新門牌五十四號林孚建業公司。購得「八卦健身丸」一瓶。計五角未服其半。業已全愈。蓋該藥王道。滋補虛損長養精神。對於上述病原。尤見成效（王保康）按此藥上海大戲院隔壁三和分公司與先施永安新新三大公司亦有出售

四六

做人難

■因爲學到老還要時時吃虧
■有的話父母對子女不能直講
■有的事夫妻男女都不便說
▼所以家庭失和個人受累
補救之法▼應閱常識報

▼因爲許多材料都是費去許多金錢時間來的經驗。不論男女每家最少應定閱一份。送禮更宜。每年一百二十期連寄費僅收二元。所得利益決能超過代價。『館址上海南京路新門牌五十六號』

出版信用有切實保證　閱常識報有益心身　主持者有經驗及人格

婦女生活

少女協助會編

■經濟獨立和女子職業

自古以來。我國女子。常常是屈服於男子卵翼之下。男子有壓迫女子的權力。女子却沒有管束男下的可能性。不但如此。無論是環境上。待遇上。男子是站於養尊處優的地位。女子除掉供給男子們驅策外。還有什麼權利可享。這種不平等現象之所以造成。完全是因爲女子不能經濟獨立的緣故。

經濟獨立。確是男女兩性間互相平等原則中的第一要題。我們要想解除婦女們底束縛。提高女權。打倒男女兩性間一切不平等障礙。使我們女子不爲男子們的寄生虫。第一要着。亦祇有設法使她們經濟獨立。

從前的女子。她們爲什麼不能經濟獨立。推根溯源。沒有深切的學識。便是經濟不能獨立的一大原因。重男輕女的惡習。自從開天闢地一直傳到現在。可說還沒有完全打破。爲家長者。對於自己的女兒。終抱着『她終是別人家的人』的宗旨。所以對於自己女兒。老是不肯攻書上學。使她在學識上。根本沒有研究的機會和幸遇。對於兒子。則大大不相同了。因爲希望他將來要傳宗接代。光輝門楣。於是不得不使他在學識上。得一深切造就的幸遇了。請問。她除却『困守閨房』。『坐而待嫁』。以作男子的玩品外。那裏有經濟獨立的能力。於是男性們仗着經濟能够自己獨立。他們便用高壓手段去屈服女性。威脅女性。兩性間的不平等現象。亦就此造成了。

近來家長們。對於自己底女兒。亦肯給以求學的機會。然而亦不過令其稍受教育。中學畢業就請她出閣。

天天施給人類以智識與能力。兩性間本來是不分軒輊的。其所會造成此種不平等現象者。一大半由於我們女子依賴性太重了。

自從北伐成功。青天白日旗幟。飄揚於全國後。女子要求經濟獨立的聲浪。亦因之大高而特高。大多數女子。亦澈底覺得自己能經濟獨立之必要。將從前的依賴性。一變而爲求人不如求己的獨立性。

職業問題亦是一個很重要的問題。以我的愚見。醫師教員。是爲婦女們唯一的正當職業。不過在現社會。人浮於事。男子們找事很難何况我們女子呢？但是能有相當的學識。便不愁沒有我們女子的立足地。所以欲經濟獨立。第一是謀相當的職業。最要的便是『學識』。所以在沒有實現平等之前。首須努力學業。解決這座難關。姊妹們。努力罷！（楊珂女士）（戊等獎）

■婦女生活片段■

■女性的懦弱點（楊珂）

一個女子不論受了什麼痛苦和刺激。她既沒有勇氣去解除痛苦。也沒有方法和能力來打破刺激。其唯一的表示懦怯者的態度是憂愁。傷感。煩悶。甚至因悲觀之故。而至於哭泣。除此種種之外。沒有旁的意旨堅固些的表現了。唉！這是多麼可恥呵。同樣是一個人。爲什麼女子便要受壓迫和蹂躪。而既受壓迫蹂躪之後。便祇有懦怯的弱點表現出來給人們笑話。難道就有人不容許你抵抗嗎。親愛的女同胞們。我想事實上。環境上。決計不會如此的。你們再不要把這恥辱。而懦怯的弱點暴露出來罷。

■　■　■

女學生所受隱痛之自述

余對於電影與愛情小說尤有獨嗜。閱至精警處每至夜深而不釋手。致精神恍惚似有動乎衷。每於夜間胡思亂想。若有滿腔心事無處發洩者。轉側不能成寐。口乾舌燥心中至爲難過。後漸成習慣。一至夜間舊病復作。稍久則面黃肌瘦腰酸背痛手足無力時時抖戰。頭痛心跳記憶薄弱、過事健忘慵於動作。母親曾給多量之補品。但終無效。致心潮起伏煩悶不樂。疲憊不振毫無生趣且飲食無味又不思飲。長寒畏熱。食不長肌虛弱血虧。一到月經將臨、內中異常酸痛。實有難言之苦。非有數日。未能中止。故每於經前即心悴膽怯。若大難將臨。未知何故。後承同學李女士介紹專治此病之「八掛玫玲粉」。僅服一瓶大見起色。心感之餘特將過去情形忠實寫出。（陸茂芳手啓）以上係陸女士來函。按「八掛玫玲粉」係由德國運滬更參和靈貴名藥。以適合吾國婦女之體質。曾經醫師認爲滿意者。八掛製藥社監製。南京路五十四號林孚公司醫藥部獨家經理。每瓶實售五角。函購可用郵票代現。每瓶連寄費共收五角七分。函面須書明「經理親收」則該公司另命女職員抄寫住址於女子常用之艷麗信封。作平信寄上。外面幷無該公司之住址與圖章。以便購者。先施永安新新三和諸公司代售。

四七